Ejacular com Controle (Avançado)

Introdução

Que bom te ver aqui novamente.
Já terminou o nível Básico de nosso curso? Está praticando tudo corretamente?

Jamais sabote o programa, pois você está enganando apenas a você e tudo será uma mera perca de tempo... Então te dou mais uma chance, se não leu o básico, volte, leia, pratique e depois volte por aqui, ok?

Agora, se já leu e colocou em prática e já está tendo os primeiros resultados seja muito bem vindo.

Nesse livro será revelado o segredo dos gurus do sexo, isso mesmo, mestres do amor e da arte da sedução.

Aqui você aprenderá a ejacular somente quando for necessário, não somente isso, mas também como desfrutar uma ereção mais longa e prazerosa.

Seu empenho é o segredo do sucesso!

Boa leitura!

Maico Martins
comoaumentaropenis.co
kitcompletoaumento@gmail.com

1- Como ter um orgasmo

Em nossa mente só existe uma maneira de se chegar até o orgasmo: EJACULANDO. Mas nesse capítulo vou provar a você que existem 3 maneiras de chegar ao orgasmo e ter prazer ao mesmo tempo.

A. Orgasmo através da ejaculação

É a maneira mais comum de se chegar ao orgasmo. Desde o homem primitivo até atualmente o orgasmo acompanhado da ejaculação deixa o corpo tenso enquanto pulsações da próstata empurram o sêmen pra fora, expelindo-o para ponta do pênis. Aquela sensação de bem estar dura alguns minutos e após isso a maioria dos homens perdem o interesse em mais ação sexual.

B. Orgasmo na Próstata

Novidade? Para a maioria sim. Mas esse tipo de orgasmo é possível e prazeroso. Esse tipo de orgasmo é diferente dos demais, pois você vai chegar a ele sem derramar uma gota de esperma. Esse tipo de ejaculação é um dos mais altos no patamar do controle, quando você conseguir chegar lá, vai ser quase um *expert* no assunto ejaculação controlada.

C. Orgasmo sem ejaculação

É basicamente sentir toda sensação de bem-estar e prazer do orgasmo, mesmo assim conseguir manter a ereção. Acredite ou não isso é possível. Você poderá oferecer a sua amada quantos orgasmos ela puder agüentar e, você estará ali, potente, sentindo orgasmo sem perder a ereção ou derramar uma gota de esperma. Isso com certeza vai mudar sua vida sexual drasticamente para melhor, muito melhor.

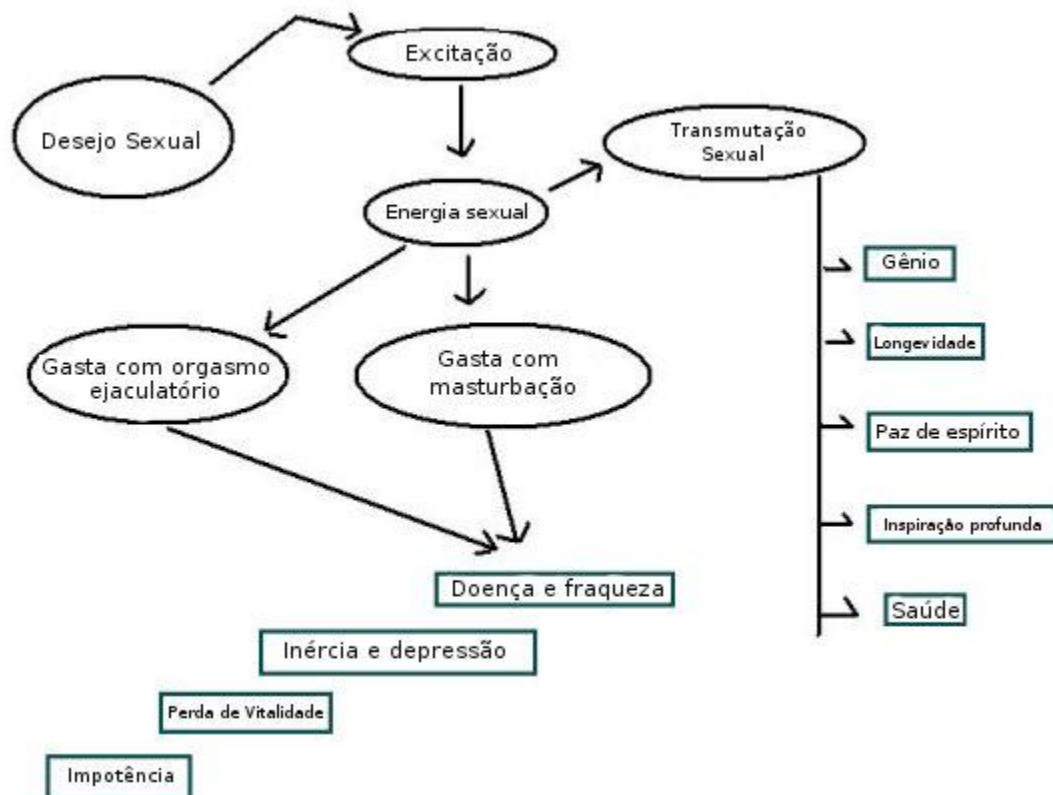
Antes de chegarmos a níveis tão elevados, vamos por partes.
Por que você tem que aprender a ejacular? A lista de vantagens é enorme, mas posso destacar:

- Impotência sexual? Você nunca sofrerá desse mal. Apenas aos que sabem controlar a ejaculação não se sentem fracos ou desanimados sexualmente falando. As longas horas de sexo revigora o homem e enchem os reservatórios de energia. Controlando a ejaculação você será mais forte e animado.
- Poder de manter a penetração por longos períodos.
- Dar a sua parceira uma satisfação completa. De a ela quantos orgasmos ela agüentar.
- Melhorando sua relação sexual com sua amada ela vai te achar o Deus do Sexo e jamais vai procurar outro, pois saberá é difícil achar alguém que a satisfaça por completo.
- Desfrute mais do seu prazer, se realize!
- Melhora a saúde da próstata.

- Melhora do sistema imunológico. As longas sessões de sexo fazem o sangue e o oxigênio circularem no corpo, melhorando a saúde das células.
- Melhora seu astral. Nem a cara feia de seu chefe vai te tirar do sério.
- Os homens comuns não conseguem segurar a ejaculação. Você será o macho Alfa e terá vantagens perante os outros machos.
- Autoconfiança e autocontrole perante si mesmo.
- Se outra garota que entrar na sua vida tiver tido outra experiência com certeza você a fará esquecer e ela não vai querer ninguém depois de você (quer apostar?).

Já está convencido?
É uma idéia possível e, se eu consegui quero você também pode conseguir. Tudo é baseado na disciplina e no auto controle.

Fique relaxado, nada será do dia pra noite ou em um piscar de olhos. Tudo vai depender de tempo mas é possível chegar lá.

O método de orgasmo sem ejacular vai te proporcionar mais energia reserva para o próximo encontro sexual. Homens que chegam a esse nível experimenta sensações diversas e quase místicas, que não ficam só no prazer físico. Sua energia será diferenciada e será distribuída em outras áreas, isso é chamado “transmutação sexual”.

Essa idéia se popularizou em alguns países há milhares de anos, muitos dizem que altos cargos do governo teriam usado esse segredo para alcançar a grandeza e um status significativo dentre a sociedade.

Deixe-me contar-lhe o segredo dos segredos: um homem que preserva o seu sêmen dentro de si mesmo torna-se altamente atrativo para as mulheres. Por quê? A Natureza quer que suas sementes saiam dele, então utiliza o seu talento para isso. Portanto, a Natureza faz com que o homem pareça atraente para que as mulheres possam cair de amor e luxúria por ele para obter suas sementes.

A Natureza não é maravilhosa?

A única diferença entre os orgasmos é que em um toda sua energia é desperdiçada e na oura é convertida em energia extra para seu corpo, energizando todas suas células e trazendo sensações maravilhosas.

E tem mais: enquanto a ejaculação dura apenas alguns segundos, a não-ejaculação dura minutos de sensação de prazer.

Está preparado para aprender?

Então fique atendo que vou te contar passo a passo como pode um homem controlar sua ejaculação.

Dominar a ejaculação e ter o poder de prolongar o ato sexual durante horas não é difícil. Vou explicar uma série de técnicas avançadas e métodos inovadores para você aprender facilmente. Se necessário, leia e releia esse tópico quantas vezes forem necessárias.

O processo sexual pode ser dividido em níveis de 1 a 10, onde cabe ao homem determinar o nível que encontra sua ejaculação involuntária, considerando 1 o nível mais baixo de excitação e 10 o mais alto.

Você será capaz de aprender a medir seus níveis, como também a continuar subir até um certo nível onde a ejaculação se torna invisível pra você, ate que seja possível dominar com maestria a arte de ejacular.

Para saber em que estagio você está é preciso saber o que acontece em cada um deles.
1º Estagio da excitação: pênis flácido e sem desejo sexual.
2º Estágio da excitação: Nessa fase seu pênis começa a reagir dando inicio a uma pequena ereção. Onde o sangue começa a circular dentro do pênis o alongando e engrossando, a ponto de sua parceira sentir a diferença se o tocar..

3º Estagio da excitação: Aqui você tem ereção suficiente para uma penetração. A excitação te leva a querer ejacular rápido, mas você segura e quer tocar e satisfazer sua parceira.
4º Estágio da Excitação: Cuidado! Aqui ta quase “indo”, então deve ser cuidadoso e criterioso para manter mais a relação. Hora de colocar em prática as contrações do músculo PC e desviar a atenção de sua cabeça para outro assunto que não seja a relação.

5º Estagio da Excitação: Nesse nível a ejaculação é imprevisível para iniciantes. Tome cuidado, você tem que aprender a controlar seus instintos. Você é dono de seus desejos e do seu corpo. Concentre-se em sua respiração e a interrompa se achar necessário, diminua o ritmo e faça diversas flexões de PC. Esse nível ainda é humano. Um homem saudável atinge um nível 5, 6 ou 7.

6º Estagio da Excitação: Nesse nível a ânsia de ejacular já e dominada, mas ainda tem um longo caminho pra seguir. Sinta o sêmen voltando a sua origem e a vontade de ejacular indo embora, flexione o PC como se ele empurrasse o liquido de volta. Mantenha sua respiração lenta e não ofegante. Todo o sucesso reside no movimento cuidadoso entre dois pontos: o ponto próximo da ejaculação e ponto distante da ejaculação. Afastar-se do ponto próximo da ejaculação é difícil de conseguir, e é o que você tem que dominar, até a medida que você desfruta de estar próximo deste ponto, de estar nele, de sair desse ponto e de mover-se mais uma vez para próximo dele.

7º Estágio da excitação: Nesse estágio que você alcança um orgasmo sem ejaculação. Você nesse instante deve estar pensando que está a 2 ou 3 horas fazendo amor e controlando perfeitamente a vontade de ejacular. Dominando as técnicas de contrair o pc e distrair os pensamentos durante o ato sexual isso será realmente possível, acredite. Esse tipo de domínio não será atingido em alguns dias, mas em alguns meses. Não se fruste ou desanime, em vez disso se foque e tente alcançar o nível 8.

8º Estágio da excitação: Aqui os nervos estão a flor da pele, você está transpirando e ofegante, aquela sensação de ejaculação está prestes a colocar tudo pra fora. Nesse momento tente parar tudo e apenas segure fundo o músculo pc até que a vontade cessa, faça isso quantas vezes for necessário. Controle o ritmo e a respiração. Chegando aqui você já tem todos os prazeres do orgasmo sem ter ejaculado. Ainda é um ponto desafiador pra você, nessa fase ainda será tentado a ter um orgasmo ejaculatório devido a excitação. Agora você tem que optar: ou continua horas fazendo amor prolongando o prazer do orgasmo sem ejaculação ou ejacule e tudo termina por aqui. Mas como você quer ser o Deus do Sexo vamos continuar. A sensação delicada na área da próstata e novidade, a energia sexual se acumulou por ali e a opção de lançá-la pra fora é opcional, isso não é incomodo, apenas diferente para quem inicia. Os mestres do amor fazem sexo por horas e quando sentem essa tensão na próstata, quando está a ponto de explodir em orgasmos ejaculatórios eles dispersam essa tensão ficando tranqüilos e mantendo a penetração total.

Você também pode fazer isso, os mestres concentram no prazer dos espasmos momentâneos da próstata.

9º Estágio da excitação: Não se preocupe se não conseguiu chegar até aqui, pois somente praticantes da arte do domínio da ejaculação consegue chegar tão longe. São 3 ou 4 horas de sexo nesse estágio. Aqui são vivenciadas experiências novas, onde os poderes de criatividade e cura serão aguçados. Livre sua mente de pensamentos e esteja de corpo e coração aberto para isso.

10º Estágio da excitação: Grau máximo, onde a sintonia com seu ser interior está aguçada, toda aquela energia que ia ser expelida está em transição para outras partes, as irrigando de êxtase e energia total. Dominando a técnica de controle total do seu corpo, será capaz de dominar qualquer outra coisa: uma posição melhor na sua empresa, um aumento de salário, uma vida harmoniosa e prazerosa com tudo. Você é dono de seu corpo e de suas vontades.

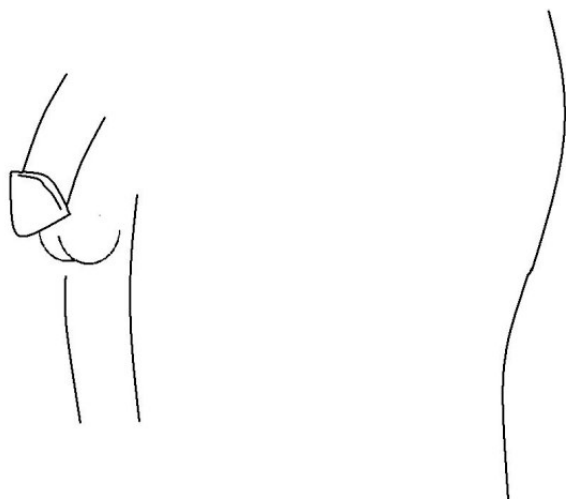
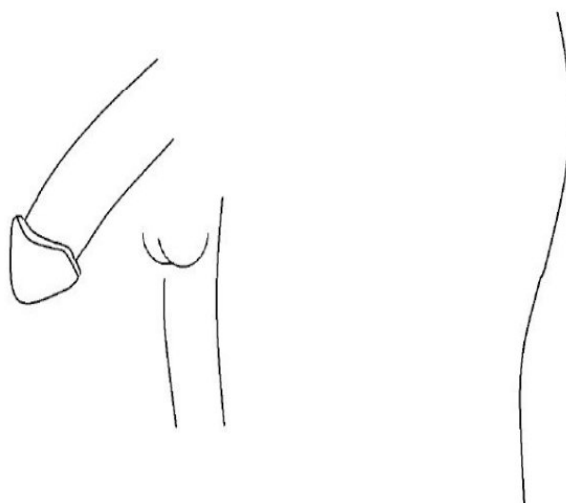
2. Como entender o nível de excitação que estamos?

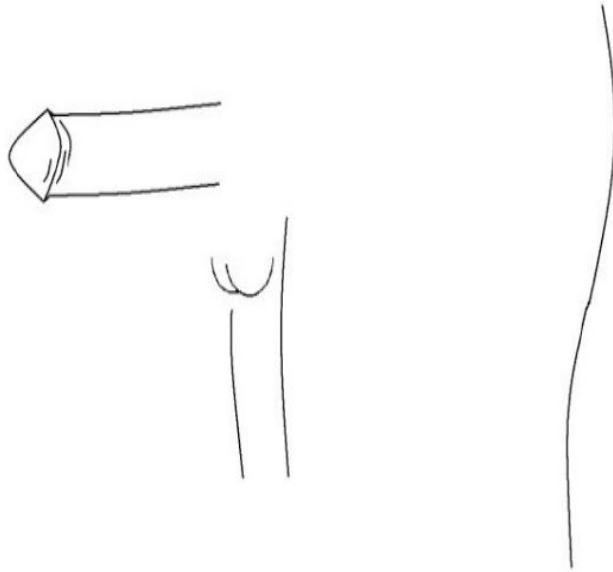
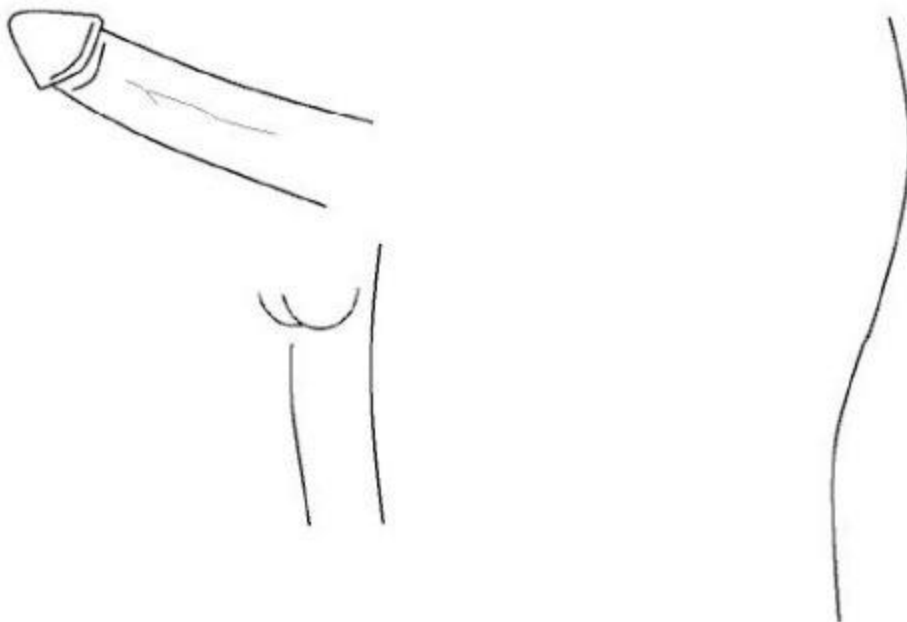
Primeiramente preste atenção nos sinais que seu corpo dá. Quando você está com fome, por exemplo, seu estômago dói, logo depois sua cabeça fica zonza, seu nariz fareja algum cheiro bom da cozinha e então você vai lá e mata sua vontade comendo algo que te satisfaça, correto?

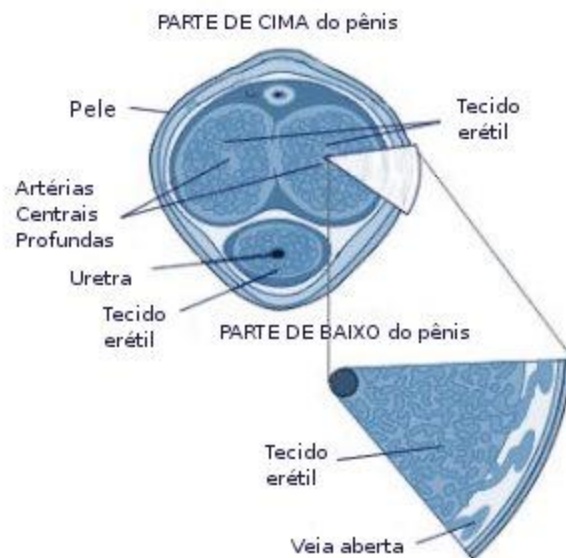
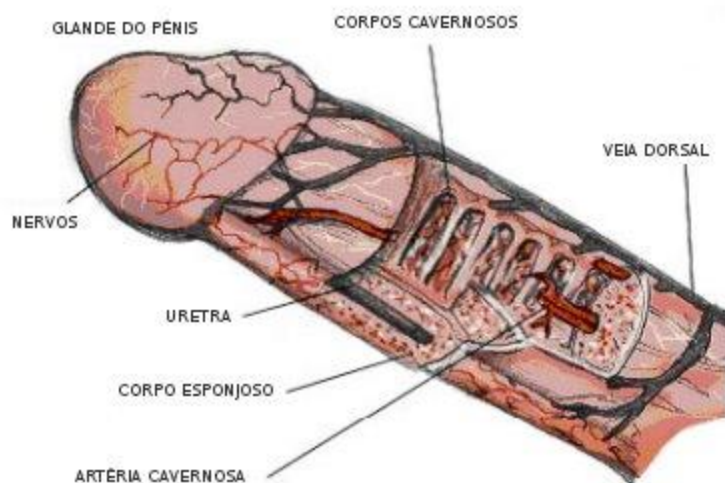
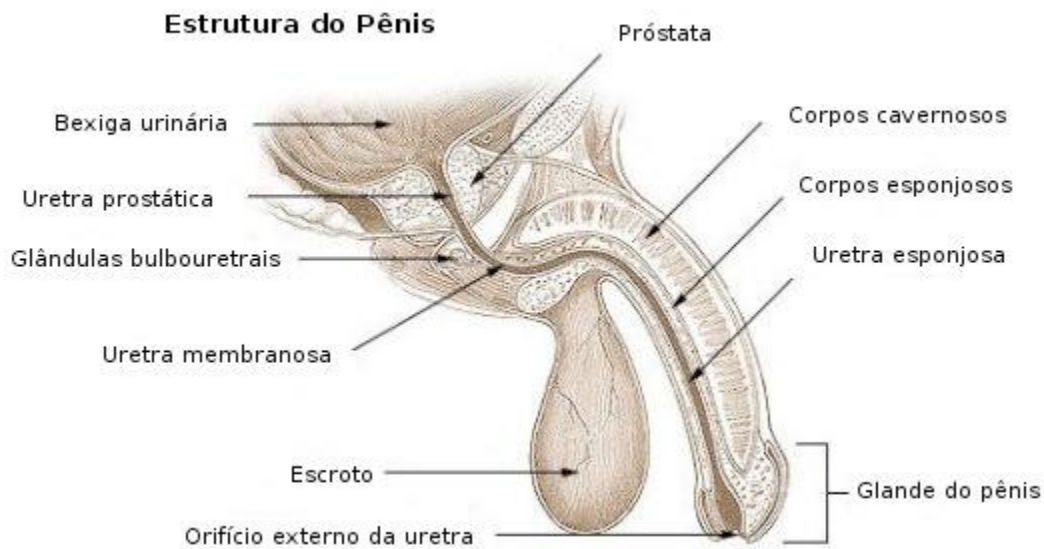
O mesmo acontece com o resto de seu corpo. Quer saber qual seu nível de excitação, veja os sinais que seu corpo mostra. Desde a ereção até o momento da penetração e controle da ejaculação (orgasmo não ejaculatório).

3. Etapas da ereção

Pode ser dividida em 4 níveis. O processo de ereção é quando o sangue começa a ser bombeado para dentro dos vasos sanguíneos. São facilmente perceptíveis para você ou sua companheira, e também pode lhe dizer em qual nível de excitação você se encontra.

1º Estágio: Pênis flácido e sem ereção, mas algo está acontecendo: uma pequena formigamento lá dentro e os vasos sanguíneos começam a se expandir

A próstata fica um pouco sensível e isso é agradável. Você começa a pensar sobre sexo ou sua amante começa a te tocar. A relação ainda não é possível pois ainda não há ereção.
sexo ou você começou a tocar a si mesmo ou sua amante.
2º Estágio: Seu pênis está inchado e aumentando em grossura e tamanho. Uma ereção parcial, onde seu pênis está em linha reta. A relação sexual começa aqui. Você começa a penetração empurrando o pênis com as mãos pois ainda não está rígido o suficiente para ser empurrado.

Não é possível ter relações com uma virgem no segundo estágio da ereção. Para isso o pênis deve estar bem lubrificado. Se você fica preso nesse estágio, quer dizer que em algo errado, talvez não esteja com vontade suficiente ou sua libido está baixa.

3º Estágio: Ereção total. O sexo é mais agradável nesse estágio. Alguns homens ejaculam nesse estágio mesmo sem ter chegado ao quarto. Uma ereção dessa é satisfatória para ambos, mas o último estágio proporcionará a sua parceira múltiplos orgasmos. A principal vantagem de uma ereção de estágio três é que ela permite ao homem ficar completamente envolvido na relação sexual ativa.

4º Estágio: Duro como rocha, pode se dizer assim desse estágio. É o orgulho masculino. As mulheres olham e não resistem. Uma ereção assim é possível com alta libido, boa saúde e muita excitação. Nessa fase o pênis está totalmente irrigado de sangue e por isso fica extremamente duro e inflexível, quente e com uma coloração mais escura. Desse jeito parece impossível conter a ejaculação, mas parando a penetração e contraindo o PC o desejo passa. Logo que a vontade de ejacular passa, a ereção recua ao estágio 3, mas volta 4 com a excitação. O segredo é esse: deixar a sensação de ejaculação aumentar ao máximo e diminuir repentinamente.

4. O fenômeno da Ereção

Para dominar o corpo é preciso entendê-lo.
Uma ereção é uma vontade, um desejo sexual expresso através do penis. Olhando de outra perspectiva podemos descrever um fenômeno cardiovascular, ou seja, o pênis fica duro devido ao sangue que é bombeado para dentro dos corpos cavernosos e fica retido lá. Artérias centrais profundas são os principais vasos responsáveis pela ereção. A primeira imagem abaixo mostra como o interior do pênis fica quando ele está mole. Se você olhar para ela, verá que as artérias centrais profundas passam pelo meio de uma substância esponjosa chamada tecido erétil. Os vasos sanguíneos levam o sangue até o tecido erétil e, como este tecido se enche de sangue, torna-se firme e incha, e isto te dá a ereção.

Isto ilustra dentro do pênis quando ele está mole

Para entender o sistema de forma mais clara, dividimos o processo de ereção em cinco etapas que estão envolvidas em fazer as ereções vir e irem.

Etapa 1. Primeiro você precisa ser estimulado. Isto pode ser na forma de pensamentos ou atividade sexual que estimula a glande (cabeça do pênis).
Etapa 2. Excitação sexual é que causa a química para começar o processo de ereção.
Etapa 3. Inicia a ereção. Os corpos cavernosos ficam cheios de sangue e seu pênis duro.
Etapa 4. O sangue fica tão preso dentro de seu pênis que você consegue manter a ereção.
Etapa 5. Ao final da ereção reações químicas ocorrem e o processo é interrompido, então o sangue retido no pênis volta de volta para o corpo. Isso permite que a seu pênis volte a ficar flácido.

O oxigênio é transportado pelo sangue até o pênis. Durante o ato sexual, esse oxigênio é queimado com hormônios. Os resíduos químicos se reúnem no interior do pênis e nos tecidos a sua volta.

Então é necessário que o sangue velho seja removido, caso contrario o desgaste e a exaustão terminariam em uma ejaculação precoce.
Sabendo disso, os mestres que dominam a arte do controle total da ejaculação permitem que a ereção desça e recomece dando pausas durante a relação. Assim o sangue da ereção é renovado a relação duradoura.

Você sentirá jovem e viril o bastante para fazer satisfazer sua parceira a noite toda.

Diante disso podemos dizer que não é fisicamente impossível manter a relação sexual por 3, 4, 5 horas sem perder o vigor inicial.

Deixe isso fixo em sua mente para que você possa se sentir confortável com o fato das ereções ficarem indo e vindo. Quem não tem esse conhecimento entra em pânico e fazem tudo ao contrario, entram em pânico quando vêem seu pênis amolecer por se esforçar de fazer amor durante horas.

O amolecimento do pênis após a primeira ereção é o limite físico de sua virilidade, a extensão de sua masculinidade. Cada ereção que se sucede é um privilégio.

A maioria das mulheres não gostam muito de sexo, mas também não dispensam um homem que a faz ter múltiplos orgasmos e a leve a delírio durante horas e horas.
Homens comuns ejaculam dentro de 5 a 10 minutos após passarem pelos quatro estágios da ereção... Alguns até em menos tempo!
Vão com muita sede ao pote e acabam derramando toda água antes de matarem toda sede.

5. Quando ocorre a ejaculação

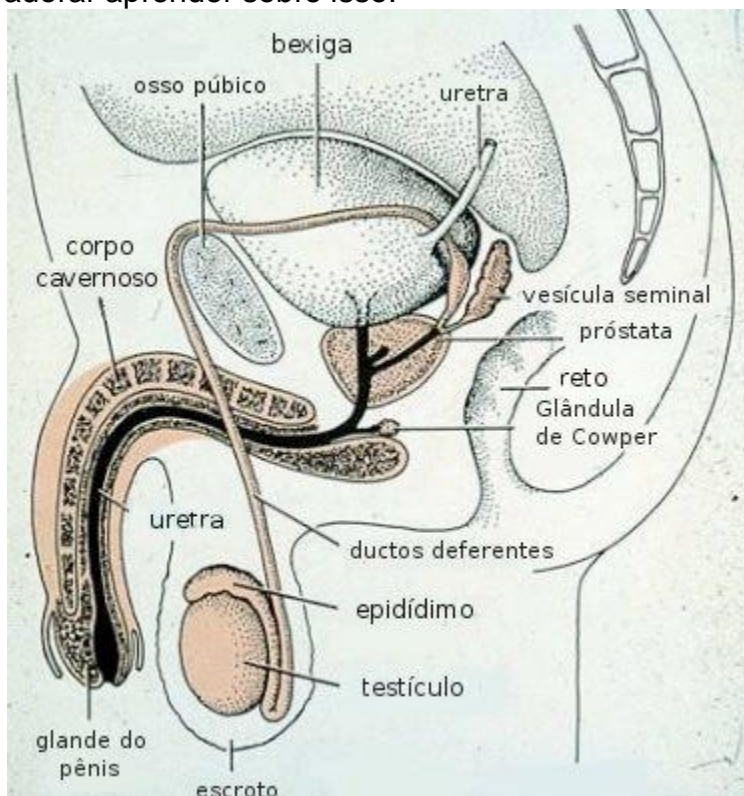
Quando chegar a uma escala de excitação onde a ejaculação se torna imprevisível o corpo começa a dar alguns sinais, preste atenção em todos:

- Respiração ofegante, asmática, rápida ou inconstante;
- Sons diferentes como gritos ou gemidos ou algo do tipo;
- Desejos selvagens ou sádicos, penetrações mais brutas;
- Você começa a comprimir as nadegas, arquear o corpo ou cerrar os punhos;
- Contração dos testículos;
- Suor.

Durante a ereção, um liquido branco aquoso escorre do meu pênis, o que é isso?
Chamado de fluído da glândula de Cowper ou líquido pré-ejaculatório. É o lubrificante da natureza, liberado pela próstata para lubrificar a uretra, assim, quando o esperma for bombeado pela próstata, a uretra não será ferida. E o seu segundo objetivo é lubrificar a vagina durante as relações sexuais para que ela não se machuque. Um homem pode secretar esse líquido ininterruptamente ao longo de um período de horas, a partir da abertura de seu pênis quando ele fica bem ereto. O elemento essencial presente neste líquido escorregadio e inodoro, é o silicone. Ele é claro como a água, enquanto a urina é amarela e o sêmen tem um aspecto leitoso e turvo. Quando você aprender a dominar o controle e a vontade de ejacular, às vezes, ao tentar recuar de um momento

próximo da ejaculação, você pode emitir um pouco de sêmen, mas não irá perder a ereção.

O que acontece internamente durante a ejaculação?

Os sinais internos são pequenos mais cruciais para fazer você perceber quando está chegando lá. Quando você for capaz de identificar esses sinais terá a escolha de descarregar a ejaculação ou substituí-la até ir a loucura do prazer. Ser capaz de identificar esses sinais internos e reconhecê-los é de suma importância. Faça isso no momento da relação. A parte boa de obter este conhecimento é que é muito agradável e sensacional aprendê-lo. Você vai adorar aprender sobre isso.

Essa é a visão interna dos órgãos masculinos. A próstata está localizada abaixo da bexiga e deixa a uretra passar entre si, logo que ela sai da bexiga. Acima está a vista interna dos órgãos sexuais masculinos. A uretra é esse tubo que passa urina e sêmen que vão pra fora do corpo. A próstata ajuda a prevenir doenças e infecções produzindo um liquido ralo que lubrifica uretra. O principal papel da próstata é produzir os fluidos que transportam o esperma.

O principal órgão sexual é o cérebro. Nele se inicia todo o processo de excitação sexual pelo sistema nervoso, e quando a excitação atinge seu auge, o cérebro direciona o seu sistema de refluxo para iniciar a resposta ejaculatória.

"Nos homens normais, todo este processo é involuntário, mas nos Mestres ele se torna totalmente voluntário. Não se preocupe você está a caminho de se tornar um mestre e treinando e fazendo alguns exercícios, seu processo também será voluntário. E você também será um mestre.

Para uma pessoa não treinada, todo o sistema de respostas sexuais é involuntário, mas para os Mestres ele é voluntário e controlável.
Quando você faz amor ativamente com sua parceira, a energia sexual quente acumula-se na sua zona genital, particularmente na próstata e em torno dela.

Quando a excitação sexual atinge o seu pico, a resposta ejaculatória é iniciada. Essa resposta vem, na verdade, na forma de fortes contrações nos ductos deferentes (um tubo que drena o esperma dos testículos até a próstata) e de espasmos convulsivos da próstata, que mescla seus fluídos com o esperma e expulsa a mistura que chamamos de sêmen.

Quando a resposta sexual está prestes a começar, homens comuns começam a empurrar o pênis fanaticamente, o que torna ainda mais urgente que o sêmen seja expelido. De repente, chega o "ponto-sem-retorno", que é quando as contrações realmente começam a expelir o sêmen. Neste momento da ejaculação, a ereção está geralmente no quarto estágio.

Uma vez que a resposta da ejaculação tenha começado, ela se acelera até terminar. O músculo liso na base do pênis pulsa a cada 0,7 segundos, expulsando cerca de 5,2 ml de sêmen, contendo mais de 300 milhões de espermatozóides, para fora do seu pênis em quatro ou cinco tiros poderosos consecutivos."

Identifiquei os sinais, e agora o que fazer?

Existem algumas técnicas que permitem atrasar a ejaculação. A decisão de atrasar a ejaculação não é fácil, você ficará entre ejacular e saber que há algo muito melhor se não ejacular. No e-book EJACULAR COM CONTROLE: INICIANTE ensina alguns métodos básicos, aqui existem alguns avançados que devem ser lidos com atenção e relidos caso haja alguma duvida.

Técnicas de Respiração
Tudo começa respirando. Místicos, Taoístas, Tântricos, Contorcionistas, Mestres e Yogis dominam, em primeiro lugar, o processo da respiração.
Não pode haver domínio do corpo sem domínio da respiração.

"Os místicos conseguem controlar a respiração dentro de seus pulmões por muito tempo, assim eles aprendem a sobreviver e a permanecer vivos com base em sua forte e pura consciência. Dessa forma, eles começam a viver em dois mundos."

Tudo que você precisa aprender é o nível básico da respiração: respiração abdominal e rítmica, profunda e lenta, isso vai te tornar capaz de prolongar a relação sexual por horas com ótimo vigor.
A respiração profunda e rítmica faz o processo de pensar calar sem ajuda você a se tornar uma entidade sensorial. Ela estimula seu sistema imunológico, melhora sua saúde e alivia dores e outros problemas de saúde.
A respiração consciente o torna capaz de sentir e apreciar a movimentação atual e o coloca no êxtase da mente e da existência. No começo, você vai ter que fazer esforços conscientes para atingir uma respiração abdominal profunda, mas a sua regularidade fará com que ela se torne espontânea e sem esforço.

Prática da Respiração Abdominal Profunda

- Encontre um lugar calmo onde você não seja perturbado;
- Sente-se ou deite-se confortavelmente;
- Livre sua mente de preocupações;
- Relaxe por um tempo. Contraia seu corpo e o relaxe em seguida para repelir más vibrações.
- Massageie suas coxas, panturrilhas, mãos, nadegas, pernas e braços;
- Preste atenção na sua respiração concentre-se;
- Coloque sua mão direita sobre o abdômen e a esquerda abaixo das costelas e comece a respirar lentamente pelo nariz;
- Encha seus pulmões lentamente;
- Levante seu abdômen e preencha seus pulmões de ar fresco e puro;
- Sinta seus pulmões cheios até que o ar fique no seu nariz e garganta;
- Mantenha esse ar nos pulmões e 15 a 30 segundos;
- Suavemente, solte o ar sem interrupção;
- Sinta a negatividade e falta de energia saindo com o ar.

Aprendendo a Respiração Rítmica

Harmonize sua respiração com a da sua parceira sexual.
Sua respiração tem que se encaixar na dela, assim vocês podem criar uma união sexual e uma maior harmonia. Isso proporcionará maior ligação emocional, física e espiritual entre vocês.

“A respiração rítmica puxa a energia sexual para longe de seus genitais e a urgência em ejacular diminui.”

Para tornar essa ligação mais profunda, olhe nos olhos dela. Quando ela inspirar você respira e vice-versa. O domínio disso abrira um leque de benefícios, a qualidade do sexo será melhor e sua parceira vai se sentir mais apaixonada.

A Importância dos Sons, Sussurros e Murmúrios

Os sons são carregados de energias, quando você emite um som durante o sexo muitos benefícios podem ser sentidos. Quando os lutadores de artes marciais, por exemplo, batem em alguém eles proferem um som agressivo para adicionar força ao seu golpe. Isto prova que os sons carregam energia.

Então, durante o sexo, faça sons para puxar energia dos seus genitais e espalhar por todo corpo para interromper a ejaculação.

A fim de interromper a ejaculação com sucesso, você deve dissipar a energia sexual quente de seus genitais, quer ficando imóvel, apertando o músculo PC ou utilizando qualquer outra técnica. Caso contrário, definitivamente um trabalho de contrações ejaculatórias involuntárias irá começar de forma inevitável.

Entretanto, se você adicionar sons ao seu esforço de atrasar a ejaculação, a energia de seus genitais será rapidamente afastada para longe.
Quanto mais ruído você faz, melhor. Além de mover a energia, isso dá à sua parceira um feedback sobre o que você gosta e não gosta e comunica o aumento do seu nível de excitação.

- Diga palavras doces ou sons sensuais no ouvido de sua amante, isso retardara sua ejaculação e a deixara mais excitada;
- Faça os sons de acordo com seus sentimentos, vale tudo;
- Sons e gemidos são como incentivos para as mulheres;
- Quando estiver prestes a ejacular, desacelere o ritmo até parar completamente, produza sons apropriados para essa ocasião, isso atrasará sua ejaculação.

Dispersando a Energia Para Longe de seus Genitais

Os exercícios para o músculo PC são uma das melhores maneiras de aprender a arte de atrasar a ejaculação de forma permanente. Uma vez que você domina esta arte, terá recompensas por toda a sua vida. E os exercícios para o PC são muito fáceis de fazer. Siga os passos do EJACULAR COM CONTROLE: INICIANTE e comece a exercitar seu músculo PC.

Benefícios do fortalecimento dos músculos PC:

- Evitar a ejaculação involuntária
- Orgasmos duradouros e poderosos
- Ereções duras como rocha
- Exercícios de PC podem ser feitos a qualquer momento
- Contrair e relaxar o PC durante o sexo retarda a ejaculação, aumenta a sua excitação e estimula sua parceira
- A contração do músculo PC durante a relação estimula o ponto G e leva mulheres a múltiplos orgasmos
- Melhora a saúde da próstata, evitando doenças como câncer e prostatite.

Exercício de Fortalecimento do PC Avançado

Aquecimento: Aqueça flexionando e soltado em um ritmo estável de pelo menos 35 flexões, descanse 30 segundos e recomece, faça isso 3 vezes. Assim que completar você terá um melhor controle do fluxo sanguíneo.

Aperto do PC: Consiste em apertar e soltar o PC repetidas vezes seguidas. Comece com 20 seguidas, descanse 30 segundos e aumente até chegar a 100 flexões interruptas. Os mestres fazer 500 flexões por sessão e não param até esgoratem. É normal sentir fadiga em seu PC após as contrações, é normal e ele vai se curar sozinho.
Faça pelo menos 300 a 500 contrações por dia durante alguns anos para manter seu PC fortalecido.
Os apertos podem ser feitos em qualquer lugar ou horário.
Os benefícios são inúmeros.

Variação: Faça contrações bem fortes e as solte ao máximo. Contraia o máximo que puder, mantenha apertado por 30 segundos e solte, descanse 1 minuto e repita novamente. Faça pelo menos 10 vezes.
Esse exercício o fará ter ereções ainda mais firmes.

Cavando profundamente: Comece apertando o PC o mais lentamente possível. Quando você contrair seu músculo até a profundidade máxima, você não vai segurá-lo assim. Ao invés disso, vai apertá-lo ainda mais e mais profundamente. Chegará um momento em que o seu músculo vai começar a tremer. Não pare. Deixe-o tremer durante pelo menos 30 segundos. Faça o exercícios de “cavar profundamente” pelo menos 30 vezes ao dia. Ricas recompensas estarão esperando por você mais adiante, desde que você mantenha a prática regular e consistente. *Todos os exercícios para o músculo PC são muito importantes e vão tonificá-lo a cada repetição.*

Harmonizando a respiração com as contrações do PC
Se fizer ambos os exercícios juntos, você definitivamente terá resultados melhores, mais rápidos e completos. É fácil juntar as peças.

Nível 1:

- Enquanto você inspira lentamente, contraia delicadamente o músculo PC e os músculos em torno dos seus órgãos genitais.

- Mantenha o ar em seus pulmões e o músculo PC comprimido durante 20 segundos.
- Conforme você inala e aperta, deixe seu corpo e seu abdômen relaxados e na mesma posição. No começo você pode achar que não é fácil, mas aos poucos você vai aprender a separar a inspiração e a compressão do resto do seu corpo.
- Conforme você começa a relaxar seus músculos genitais, sua expiração deve ser bastante lenta e deve ser feita pelo nariz.
- Repita 3 vezes.

Nível 2:

- Comprima seu músculo PC lentamente e inspire no mesmo ritmo por 10 segundos.
- Conte até 10 mantendo o PC contraído e segurando a respiração.
- Mantenha todo corpo relaxado e livre.
- Relaxe o PC lentamente enquanto respira durante 10 segundos.
- O relaxamento do músculo deve ser conciliado com a liberação do ar.
- Faça isso 20 vezes.

Nível 3:

- Inspire lentamente, enquanto concilia a contração do músculo PC. Uma "inspiração/contração" deve levar pelo menos 5 segundos para ser concluída.
- Mantenha o músculo apertado e a respiração presa nos pulmões pelos próximos cinco segundos.
- Certifique-se de que o resto do seu corpo está relaxado.
- Agora, expire lentamente e relaxe os músculos genitais. Esta "expiração/relaxamento" deve demorar 5 segundos.
- Faça estes exercícios combinados 15 vezes.

Teste para saber o funcionamento do PC

Para saber se os exercícios estão tendo efeito para o seu músculo PC observe o seguinte:
Conforme você inala lentamente e contrai seus músculos genitais:

- Seu ânus fica contraído?
- Seu períneo é puxado para cima?
- Seu escroto é sugado para perto de seu corpo?
- Seu pênis fica um pouco levantado?

Conforme você expira lentamente e relaxa seus músculos genitais:

- Seu pênis baixa?
- Seu conjunto de testículos desce um pouco?
- Seu períneo fica relaxado?
- Seu ânus relaxa até a posição normal?

A masturbação feita por sua parceira

Se você e sua parceira sexual tem uma boa sintonia não há nada de errado pedir para que ela te ajude.
Peça para que ela te masturbe, e quando estiver na zona de perigo ejaculatório, de um sinal para que ela pare de te masturbar e puxe delicadamente seus testículos, use um bom lubrificante para isso. Apertar a glande também ajuda.

Adicionando os exercícios do músculo PC à masturbação

Para potencializar os resultados e ter melhores vantagens e benefícios, tente as duas técnicas juntas.

- Se masturbe como os mestres fazem e quando você chegar no ponto onde as sensações ejaculatórias começam a se acumular na base de seu pênis, pare de se masturbar.
- Espere cinco segundos e então contraia seu músculo PC bem apertado por cinco segundos.
- Quando você contrair o músculo PC, verá que o tamanho do seu pênis aumenta e a glande incha a cada aperto ou contração. Isso é prova suficiente de que os exercícios para o PC fortalecem sua facilidade de ereção.
- Recomece a masturbação, elevando sua excitação sexual e repita a ação de contrair o PC.
- Estes exercícios juntos se forem feitos por mais de uma hora por dia, farão de seu músculo PC uma verdadeira barreira.

Quando devo ejacular?

Até aqui você aprendeu técnicas que irão te fazer uma potencia na cama, podendo prolongar sua transa por horas e horas e ter orgasmos sem ejacular. Mas quantos dias é seguro e saudável não ejacular?

Essa é uma técnica muito antiga, mais ou menos 2000 anos e é muito utilizada pelos Taoístas Chineses e considerada uma importante sexologia da região. Pode beneficiar a vida toda e o ajudará a manter a vida sexual ativa e com

potência até os noventa anos, isso quer dizer que a disfunção sexual não vai fazer parte de seu futuro caso você siga corretamente as instruções desse livro.
Mantenha uma dieta saudável e nutritiva e exercite seu corpo, assim você sempre desfrutará de uma vida sexual vigorosa.

Assim, em uma formula simples é possível calcular quantos dias você poderá ejacular:

Sua idade dividida por cinco = Dias após os quais você pode ejacular seguramente.

Por exemplo, sua idade é 40 anos. Divida por 5 e a resposta é 8 dias. Então, depois de 8 dias é bem seguro para você ejacular.
Se sua idade é 20 anos, você pode ejacular após quatro dias (20 /5 = 4 dias).
Se sua idade é 70 anos, você pode ejacular após quatorze dias (70/ 5 = 14 dias).

Leve essa fórmula por toda sua vida e terá uma lista de benefícios:

- O nível de hormônios (como a testosterona, etc) em seu sangue ficará no nível mais seguro necessário para manter a sua libido alta e você será insaciável sexualmente.
- Ereções fáceis, rápidas e poderosas.
- Livre-se do medo da disfunção erétil.
- Sistema imunológico forte e vai manter as doenças longe de você.
- Sua força vital será impulsionada, o que lhe garantirá a longevidade da vida.
- Ela o ajudará a manter suas faculdades mentais ativas, alertas e concentradas; sua memória forte e suas capacidades criativas trabalhando com mais zelo.
- Você não vai gastar dinheiro com remédios para ereção.
- Conquiste mulheres e as impressione com seu poder na cama

Dieta para uma vida sexual abundante

Mel: É uma fonte abundante de boro (um mineral encontrado também em vegetais verdes folhosos, frutas, legumes e castanhas). O boro ajuda o corpo a metabolizar e a utilizar o estrogênio, hormônio sexual feminino básico. Alguns estudos têm mostrado que esse mineral também pode melhorar os níveis de testosterona no sangue (hormônio responsável por promover o desejo específico por sexo genital e o orgasmo, tanto em homens quanto em mulheres).

Anis: Um afrodisíaco muito popular com muitos usos culinários. Tem sido utilizado como afrodisíaco desde os gregos e os romanos, que acreditavam que o anis tinha poderes especiais. Diz-se que sugar as sementes aumenta o seu desejo.

Café: Estamos todos conscientes sobre os poderosos e animadores efeitos dos grãos de café torrado, que ajudam a estimular o corpo e a mente.

Amêndoa: Associada à paixão e à fertilidade, diz-se que o seu aroma excita as mulheres e, portanto, é um ingrediente comum em cremes e sabonetes.

Aveia: Diz-se que aumenta a quantidade do hormônio testosterona disponível no sangue. Para estimular a sua libido, é recomendado comer uma xícara de mingau e beber três xícaras de infusão de palha de aveia algumas vezes por semana.

Banana: Além de ter um formato erótico, a banana tem sido associada também com a energia erótica na tradição tântrica. As bananas são ricas em vitamina B, que, segundo se acredita, ajuda a produzir os hormônios sexuais. Os ingredientes químicos consistem em minerais queliformes e na enzima bromelina, que supostamente melhoram o desejo sexual masculino.

Chocolate: Um dos reis incontestáveis entre os afrodisíacos, os índios o chamavam de "alimento dos Deuses". O chocolate contém metilxantinas, que estimulam a transmissão e a condução de impulsos nervosos. Ele também contém uma substância relacionada à cafeína que se chama teobromina, que cria uma sensação de satisfação. Sua textura, cor e aroma sensuais, ajudam a melhorar o humor.

Ovos: Contendo um bloco cheio de vitamina B, especialmente B6 e B5 (ácido pantotênico), os ovos ajudam na superação das tristezas da cama, pois equilibram os níveis hormonais e ajudam nosso corpo a lidar com o estresse. Outras fontes de vitamina B6 incluem espinafre, cenoura, ervilha, levedo de cerveja, sementes de girassol, gérmen de trigo e peixe. Você pode repor o estoque de ácido pantotênico comendo batatas, peixes de água salgada, carne, grãos integrais, leite e legumes frescos.

Uvas: O deus grego Dioniso não era apenas o deus do vinho, mas também o deus da fertilidade e da procriação. Naturalmente, acreditava-se que as uvas têm propriedades estimulantes.

Aipo: É conhecido por conter androsterona, um hormônio dos machos que é capaz de estimular a excitação sexual das fêmeas.

Ostras: Este clássico afrodisíaco realmente merece sua reputação. Mariscos (na verdade, todos os frutos do mar) são repletos de minerais que são componentes cruciais dos hormônios sexuais. Os minerais também são vitais para o ótimo funcionamento de seu cérebro e sistema nervoso.

Coentro: O livro “As Mil e Uma Noites” narra um conto de um comerciante que não havia tido filhos durante 40 anos e foi curado por uma mistura que incluía coentro. Esse livro tem mais de 1000 anos, então a história do coentro como afrodisíaco vem de muito tempo atrás. O coentro também era conhecido por ser usado como estimulante do "apetite"
.
Alho: Seus poderes de cura tem sido conhecidos por nós durante um bom tempo. Mas, paralelamente, o alho também age como um estimulante. Os romanos o dedicavam à Ceres, deusa da fertilidade.

Gengibre: A raiz contém um óleo essencial, que anima e estimula o corpo e a mente.

Mostarda: Acredita-se ter um efeito poderoso sobre as glândulas sexuais, por ser estimulante e aumentar o desejo sexual.

Cenoura: A cenoura em forma de falo tem sido associada à estimulação desde os tempos antigos e foi usada pela realeza do Oriente Médio para ajudar na sedução. Ela contém um alto teor de vitaminas e é uma grande fonte de betacaroteno. Na Ásia, as cenouras são ingeridas em substituição ao ginseng, um poderoso afrodisíaco e todos nós sabemos que elas nos fazem enxergar melhor no escuro!
.
Vinho: Juntamente com todas as outras formas de álcool, o vinho é muito inebriante e relaxante. Ele é freqüentemente usado em propósitos rituais para causar êxtase e acredita-se que seja o afrodisíaco mais poderoso. Diz-se que uma quantidade moderada de vinho "desperta ereções", mas um volume muito maior que isso, tem um efeito reverso.

Açafrão: Muito comum em nossa região, o açafrão, acredita-se, funciona como um hormônio sexual e deixa as zonas erógenas ainda mais sensíveis. Embora não haja informações definitivas sobre o que torna o açafrão afrodisíaco, mas funciona bem

Noz-moscada: Também conhecida como *myristica* ou *nux moschata*, acredita se que tenha um efeito afrodisíaco sutil e tem sido usada pelos hindus, árabes, gregos e romanos para melhorar o desejo sexual. No Oriente, era especialmente estimada entre as mulheres. Textos indianos prescrevem uma mistura de noz moscada com mel e meio ovo cozido para ser tomada uma hora antes de se ter relações, a fim de prolongar a duração do ato sexual.

Ginkgo: A árvore do Ginkgo é a mais antiga espécie viva conhecida do mundo, tendo sobrevivido por mais de 200 milhões de anos. É famoso por suas propriedades benéficas e também conhecido por seus efeitos tônicos para a potência sexual. O Ginkgo aumenta o fluxo sanguíneo em todo o corpo, especialmente no cérebro. Ele também pode aumentar o fluxo de sangue no pênis, resultando em melhores ereções.

Utilize esse conhecimento para seu benefício. Mantenha sua mente aberta e seu corpo saudável.
Lembre-se que você é a chave do seu sucesso

Essas técnicas aqui ensinadas mudaram a vida de várias pessoas ao redor do mundo, inclusive a minha!
Comece hoje mesmo a praticar e leve esses ensinamentos para toda vida.

Obrigado por ler.
Boa sorte! Sucesso!

- + 6 brindes exclusivos para aumentar sua potência na cama

Adquira Já!

http://comoaumentaropenis.co/kit-completo